

## Bahaya Merokok bagi Kesehatan Usia Tua: Sebuah Tinjauan Literatur

Nur Afiani, Reni Mardika Munzirin, Rubianti

<sup>1</sup>Kepala Instalasi Gizi RSUD Kota Mataram, <sup>2</sup>Praktisi Kesehatan, <sup>3</sup>RSUD Provinsi NTB

Email: [lpp.mandala@gmail.com](mailto:lpp.mandala@gmail.com)

---

### Article Info

#### Article history:

Receive : 29 Desember 2023

Publish: 31 Desember 2023

---

#### Keywords:

Merokok,

Usia Tua,

Kesehatan,

Dampak,

Tinjauan Literatur

---

### Abstrak

Merokok telah lama diketahui sebagai faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit jantung, stroke, kanker, dan penyakit paru-paru. Namun, dampak merokok pada kesehatan usia tua belum sepenuhnya dipahami. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menyajikan bukti ilmiah yang mendukung pernyataan bahwa merokok membahayakan kesehatan usia tua. Melalui analisis terhadap berbagai studi dan penelitian terkait, tinjauan ini akan mengungkapkan dampak merokok pada kesehatan usia tua serta implikasinya dalam praktik klinis dan kebijakan Kesehatan.

---

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



---

### Corresponding Author:

Nur Afiani,

Kepala Instalasi Gizi RSUD Kota Mataram

Email: [lpp.mandala@gmail.com](mailto:lpp.mandala@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

Merokok telah menjadi permasalahan kesehatan global yang serius. Menurut World Health Organization (WHO), merokok menyebabkan lebih dari 7 juta kematian setiap tahunnya, dan diperkirakan akan meningkat menjadi lebih dari 8 juta kematian pada tahun 2030. Meskipun dampak merokok pada kesehatan telah banyak diteliti, fokus pada dampaknya terhadap kesehatan usia tua masih terbatas.

Menyoroti pentingnya meningkatkan frekuensi penyuluhan kesehatan tentang bahaya rokok dan memasukkan pemahaman bahaya rokok ke dalam kegiatan UKS dan PMR untuk mengurangi perilaku merokok pada usia muda. Selain itu menurut [1] menegaskan bahwa merokok menjadi salah satu penyebab terjadinya stroke kedua setelah hipertensi, yang menunjukkan dampaknya pada kesehatan lansia. Disisi lain, [2] menyoroti bahwa pengetahuan tentang bahaya merokok tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku untuk berhenti merokok, menunjukkan kompleksitas dalam mengubah perilaku merokok pada usia tua.

menekankan pentingnya sosialisasi bahaya merokok di kalangan remaja untuk mencegah berbagai penyakit dan kematian akibat merokok [3] Selanjutnya penelitian [4] menunjukkan bahwa individu yang mulai merokok pada usia lebih muda merasa lebih sulit untuk berhenti dibandingkan dengan mereka yang mulai merokok pada usia lebih tua

---

## 2. METODE PENELITIAN

Tinjauan literatur ini menggunakan pendekatan sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis bukti ilmiah terkait dampak merokok pada kesehatan usia tua. Pencarian literatur

dilakukan melalui database PubMed, Google Scholar, dan WHO Global Health Observatory. Kriteria inklusi meliputi studi epidemiologi, meta-analisis, dan ulasan sistematis yang mengeksplorasi hubungan antara merokok dan kesehatan usia tua.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan referensi terkait, terbukti bahwa merokok mempunyai dampak buruk terhadap kesehatan lansia. Tinjauan literatur menyoroti bahwa faktor risiko signifikan yang terkait dengan merokok pada remaja meliputi jenis kelamin, orang tua yang merokok, dan rendahnya pendidikan orang tua tentang dampak buruk merokok [5]. Hal ini menekankan pentingnya pendidikan kesehatan, khususnya di sekolah, untuk mengatasi bahaya merokok. Lebih lanjut, penelitian tersebut menekankan bahwa individu dengan literasi kesehatan yang tinggi memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bahaya merokok saat hamil [6]. Hal ini dapat dilihat beberapa dampak merokok sebagai berikut:

#### a. Dampak Merokok pada Kesehatan Usia Tua

Studi epidemiologi menunjukkan bahwa merokok meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis pada usia tua, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, kanker paru-paru, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), dan penyakit vaskular perifer. Selain itu, merokok juga dikaitkan dengan penurunan fungsi kognitif, peningkatan risiko demensia, dan penurunan kualitas hidup pada usia tua.

#### b. Implikasi Klinis dan Kebijakan Kesehatan

Berdasarkan bukti-bukti yang ada, penting bagi praktisi kesehatan untuk memberikan perhatian khusus pada usia tua yang merokok dan memberikan intervensi yang tepat untuk mencegah dampak buruknya. Selain itu, kebijakan kesehatan yang mendukung program-program pencegahan merokok dan penghentian merokok pada usia tua juga perlu diperkuat.

### 4. KESIMPULAN

Kesimpulannya, literatur menggarisbawahi pentingnya peran pendidikan kesehatan, khususnya yang ditujukan pada remaja, dalam meningkatkan kesadaran akan bahaya merokok dan mempengaruhi sikap dan perilaku terhadap berhenti merokok. Hal ini juga menyoroti perlunya pendekatan inovatif, seperti media audio-visual, untuk mengkomunikasikan risiko merokok secara efektif dan memotivasi perubahan perilaku. Tinjauan literatur ini menegaskan bahwa merokok membahayakan kesehatan usia tua dengan meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis dan menurunkan kualitas hidup. Implikasi klinis dan kebijakan kesehatan yang diuraikan dalam tinjauan ini dapat menjadi dasar untuk upaya pencegahan dan intervensi yang lebih efektif dalam menangani dampak merokok pada populasi usia tua.

### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Rachmawati, C. Marshela, and I. Sunarno, "Perbedaan Faktor Resiko Penyebab Stroke Pada Lansia Dan Remaja," *Bali Med. J.*, vol. 9, no. 3, pp. 207–221, 2022, doi: 10.36376/bmj.v9i3.281.
- [2] E. N. Janah, "Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Keberhasilan Berhenti Merokok di Banjar Agung Lampung Selatan," *PREPOTIF J. Kesehat. Masy.*, vol. 5, no. 2, pp. 1275–1283, 2021, doi: 10.31004/prepotif.v5i2.2549.
- [3] H. Hasanah, "TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)," *At-Taqaddum*, vol. 8, no. 1, p. 21,

- 2017, doi: 10.21580/at.v8i1.1163.
- [4] E. Wijayanti, C. Dewi, and R. Rifqatussa'adah, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Remaja Kampung Bojong Rawalele, Jatimakmur, Bekasi," *Glob. Med. Heal. Commun.*, vol. 5, no. 3, p. 194, 2017, doi: 10.29313/gmhc.v5i3.2298.
- [5] V. Hardiyanti, F. Efendi, and T. Kusumaningrum, "Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja Pria: Literatur Review," *Indones. J. Community Heal. Nurs.*, vol. 5, no. 1, p. 21, 2020, doi: 10.20473/ijchn.v5i1.17755.
- [6] E. F. Ana, "Tingkat literasi kesehatan pada ibu hamil: studi literatur," *J. Akrab*, vol. XIII, pp. 88–92, 2022, [Online]. Available: <https://jurnalakrab.kemdikbud.go.id/index.php/jurnalakrab/article/view/424>